

Муниципальное образование город Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 53
имени Героя Советского Союза Елизаветы Чайкиной
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29 августа 2022 года протокол №1

Председатель _____ Ткаченко А.Б

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «ОФП: здоровая спина»
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов 1 час в неделю, 1 год обучения

Учитель Гурова Виктория Николаевна, учитель физической культуры МАОУ
СОШ №53

Программа разработана в соответствии с ФГОС начального общего образования

Пояснительная записка

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, в редакции приказа Минобнауки России от 11.12.2020 № 712;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4, 5- 9 классов / В.И.Лях, А.А. Зданевич – М.; Просвещение, 2019

Программа рассчитана на младших школьников в возрасте от 7 лет. Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Кружок «ОФП» входит во внеурочную деятельность по направлению физкультурно-спортивное развитие личности. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и другими законодательными актами здоровье ребенка отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. В Концепции школьного воспитания так же подчеркивается, что фундаментальной предпосылкой воспитания и обучения детей является забота общества об их здоровье.

Осанка является признаком здорового организма. Правильная осанка заключается не только в том, что спина прямая, а плечи расправленные. Это и забота о здоровье. Нарушение осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и относятся к числу актуальных проблем современной ортопедии. По данным Министерства здравоохранения РФ, Министерства образования РФ, в различных регионах страны примерно у 70% детей имеются нарушения осанки, а у 10% – сколиоз, или боковое искривление позвоночника. Практически здоровые дети составляют сегодня лишь 1-4 % от всего детского населения.

Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует рациональному использованию биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма.

При нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает весь опорно-двигательный аппарат, ухудшается рессорная функция позвоночника. Снижение рессорной функции позвоночника приводит к постоянным микротравмам головного и спинного мозга во время ходьбы, бега и других движений, что отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, сопровождается снижением работоспособности. Кроме того, при наличии дефектов осанки внутренние органы могут отклоняться от нормального положения и зажиматься другими органами и тканями. Таким образом, данная патология является предрасполагающим фактором к возникновению соматических заболеваний.

1) Техника безопасности. Техника безопасности при проведении разминки. Техника безопасности при проведении «Здоровая спина».

2) Беседы. Беседа: «Развитие и укрепление спины». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение».

3) Коррелирующие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия: упражнения «Гусеница», «Стул», «Вертолёт». Комплекс специальных дыхательных упражнений. Комплекс ритмической гимнастики. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах, с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении и др.

Цель программы:

Целью программы является формирование у учащихся 1-4 классов основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

1. Развивать все системы организма путем оптимизации физической нагрузки;
2. Осуществлять коррекцию имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
3. Формировать правильную осанку.
4. Учить детей правильному дыханию;
5. Приобщать детей к здоровому образу жизни и воспитывать потребность в нём.

Программа рассчитана на 33 - 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, в групповой (10- 30 чел.) форме. Продолжительность индивидуальных и групповых с детьми школьного возраста 45 мин. Занятие проводится под четким руководством инструктора (педагога), за физическим состоянием обучающихся осуществляет контроль.

К концу прохождения курса занятий по корректирующей гимнастике у школьников должны быть сформированы навыки правильной осанки, а также знания и понятия осанки и умения использования корректирующих упражнений в повседневной жизни, понятия о личной гигиене и закаливании.

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Программа ориентирована на применение широкого комплекса корректирующих упражнений, направленных на коррекцию осанки.

После прохождения курса занятий, при необходимости возможность проведения подвижных игр для развития двигательной активности детей. В программе используются следующие принципы:

1. Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

2. Принцип систематичности - подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

3. Принцип длительности - применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

4. Принцип разнообразия и новизны - подбор и применение физических упражнений обновляю через 2-3 недели;

5. Принцип умеренности - продолжительность занятий 45 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой;

6. Принцип цикличности - чередую физическую нагрузку с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Направленность освоения программы курса внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «ОПП: здоровая спина»:

1. Базовая и дифференцированная направленность обучения;

2. Освоение базовых основ физической культуры, для поддержания здоровья спины, необходимых для каждого ученика;

3. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры;

4. Дифференциальная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы;

5. Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, внеклассная работа по направлению.

Формы занятий:

- Фронтальное;
- Индивидуальное;
- Групповое.

Виды деятельности:

- Общеразвивающие упражнения;
- Командные виды деятельности с большим разнообразием движений;
- Командные игры с небольшой физической нагрузкой;
- Интеллектуальные игры.

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

· - способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

· - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- учиться работать по определенному алгоритму;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Коммуникативные:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Познавательные:

- технически правильно выполнять двигательные действия;
- представлять упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Предметные результаты:

- представлять упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- планировать занятия физическими упражнениями, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить упражнения с разной целевой направленностью;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Способы проверки:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме специальных тестов

Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ пп	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		ВСЕГО	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Вводное занятие	1		1	
2	ОПФ				Тестирование по ОПФ
2.1	Упражнения в ходьбе и беге.	1	1	1	
2.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	1		1	
2.3	Комплекс для профилактики нарушений осанки	1	1	1	
2.4	Растяжка (упражнения на гибкость)	1		1	
2.5	Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок	1		1	
2.6	Упражнения для ног	1	1	1	
2.7	Упражнения для туловища	1		1	
2.8	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	1	1	
2.9	Упражнения для туловища	1		1	
2.10	Комплекс для Профилактики плоскостопия	1		1	

2.11	Упражнения на пресс	1		1	
2.12	Растяжка (упражнения на гибкость)	1		1	
2.13	Комплекс дыхательных упражнений	1		1	
2.14	Контрольные испытания	1		1	
3	Психогимнастика				
3.1	Комплекс психогимнастических упражнений	2	1	2	
4	СПФ				Тестирование по СПФ
4.1	Упражнения для развития прыгучести	1		1	
4.2	Упражнения для развития силы. Подвижная игра «День и ночь»	1	1	1	
4.3	Упражнения для развития быстроты Подвижная игра «Круговые салки»	1		1	
4.4	Упражнения для развития выносливости	1		1	
4.5	Комплекс ритмической гимнастики	1	1	1	
4.6	Комплекс ритмико-оздоровительной гимнастики	1		1	
4.7	Упражнения для развития выносливости	1		1	
4.8	Упражнения для развития силы	1		1	
4.9	Упражнения для развития прыгучести	1		1	
4.10	Контрольные испытания	1		1	
5	Аэробика				
5.1	Аэробика. Базовые шаги	1		1	
5.2	Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики	1	1	1	

5.3	Растяжка (упражнения на гибкость)	1	1	1	
6	Подвижные игры				
6.1	Подвижные игры «Быстро по местам», «Конники-спортсмены»	1		1	
7	Итоговое занятие	1		1	
	ИТОГО	34			

Содержание материала:

Раздел 1. ОФП (Общая физическая подготовка)

Тема 1.1 Упражнения в ходьбе и беге

Теория: Упражнения в ходьбе – лекционный материал, правильное положение тела, рук, ног и стоп. Бег – положение рук, тела, колен, спины и стоп. Строевые упражнения – положение тела, повороты направо, налево, крутом. Виды ходьбы: следить за правильным положением тела, рук и ног. Дыхание : ровное , спокойное , вдыхаем носом , выдыхаем через рот

Практика: Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Тема 1.2 Упражнения для плечевого пояса и рук

Практика: Работа на месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении.

Тема 1.3 Комплекс для профилактики нарушений осанки

Теория: Комплексы для профилактики Нарушение осанки : соблюдение правильного положения тела и дыхания. учитываем, положение тела , головы , ног и рук , дыхание.

Практика: Комплекс Упражнений для профилактики плоскостопия; Комплекс специальных дыхательных упражнений; Комплекс ритмической гимнастики.

Тема 1.4 Растяжка (упражнения на гибкость)

Практика: Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах, с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

Тема 1.5 Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок

Практика: Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге; Подвижная игра

Тема 1.6 Упражнения для ног

Теория: Комплексы для профилактики нарушение осанки : соблюдение правильного положения тела и дыхания. Правильная постановка ног в беге, ходьбе. Постановка стоп и колен.

Практика: Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Тема 1.7 Упражнения для туловища

Практика: Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

Тема 1.8 Упражнения для профилактики нарушения зрения

Теория: Положение тела, головы, выполнять все инструкции учителя , результаты соблюдения всех указаний.

Практика: Комплексы для профилактики нарушений зрения.

Тема 1.9 Упражнения для туловища

Практика: Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

Тема 1.10 Комплекс для профилактики плоскостопия

Практика: Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия: упражнения «Гусеница», «Стул», «Вертолёт»

Тема 1.11 Упражнения на пресс Подвижная игра «Светофор»

Практика: Упражнения на пресс: опускание/поднимание ног в положении лёжа; поднимание/ опускание туловища из положения лёжа; опускание/поднимание таза из положения лёжа. Командные игры. Правила игр. Проведение игр.

Тема 1.12 Растяжка (упражнения на гибкость)

Практика: Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

Тема 1.13 Комплекс дыхательных упражнений

Практика: Комплекс специальных дыхательных упражнений.

Тема 1.14 Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики

Практика: Дыхательная гимнастика. Командные игры.

Правила игр. Проведение игр.

Раздел 2. Психогимнастика

Тема 2.1 Комплекс психогимнастике

Теория: Принципы психогимнастики, объяснение упражнений. Отработка упражнений по эталону.

Практика: Комплекс упражнений психогимнастики: упражнения «Пальчики»; «Горт».

Раздел 3. СФП (Специальная физическая подготовка)

Тема 3.1 Упражнения для развития прыгучести Подвижная игра «Бездонные заяц»

Практика: Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге. Командные игры Правила игр. Проведение игр

Тема 3.2 Упражнения для развития силы. Подвижная игра «День и ночь» Теория:

объяснение правил игр. Положение тела , соблюдение техники безопасности при использовании спортивного инвентаря

Практика: Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, лазанье по канату, отжимания. Командные игры. Правила игр. Проведение игр

Тема 3.3 Упражнения для развития быстроты Подвижная игра «Круговые салки»

Практика: Пробегание отрезков на скорость, выполнение упражнений на время, смена направления в беге. Командная игра с инвентарем Правила игры. Проведение игры

Тема 3.4 Упражнения для развития выносливости

Практика: Комплекс упражнений по кругу на время. Подвижная игра.

Тема 3.5 Комплекс ритмической гимнастики

Теория: Положение тела , головы , рук , спины, ног , стоп, соблюдение заданного ритма и правильного дыхания

Практика: Ритмика

Тема 3.6 Комплекс ритмико-оздоровительной гимнастики

Практика: Ритмика

Тема 3.7 Упражнения для развития выносливости

Практика: Комплекс упражнений по кругу на время. Подвижная игра

Тема 3.8 Упражнения для развития силы

Практика: Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, лазанье по канату, отжимания. Подвижная игра.

Тема 3.9 Упражнения для развития прыгучести

Практика: Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге Подвижная игра.

Тема 3.10 Контрольные испытания. Тестирование по СФП

Практика: Контрольные тесты по физической и специальной подготовке.

Раздел 4. Аэробика

Тема 4.1 Аэробика. Базовые шаги

Практика: Аэробика Шаги: «Приставной шаг»(степ-тач); «Колено» (бейзик); «Кик-бек»(ударное движение ногой); «Захлест».

Тема 4.2 Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики

Теория: работа с предметами: положение тела, головы, рук и ног, дыхание, соблюдение техники безопасности при работе с инвентарем и дистанции. Кувырки и прочее: инструктаж по технике безопасности, учитываются индивидуальные особенности организма, соблюдение всех инструкции, постановка тела, рук и ног

Практика: Акробатические упражнения: группировка, перекуты, кувырки вперед и назад, соединение элементов,

Тема 4.3 Растяжка (упражнения на гибкость)

Теория: Растяжка: работа только после общеразвивающих упражнений, важно правильное дыхание, соблюдение техники безопасности и всех инструкций учителя

Практика: Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

Раздел 5. Подвижные игры

Тема 5.1 Подвижные игры «Быстро по местам», «Конники- спортсмены»

Практика: Командная игра с инвентарем Правила игры. Проведение игры

Материально-технические условия:

АРМ учителя, мультимедийный проектор, подключение к интернет, ЦОР, музыкальный центр, колонки

Спортивный зал; Гимнастические скамейки; Скакалки; Гимнастические палки;

Массажные кольца; Эспандеры; Набивные мячики; Неустойчивые платформы; Обручи;

Шведская стенка; Мячи; Гимнастические коврики.

Информационные условия:

Информационные стенды для родителей и детей;

Плакаты о поддержания корректной осанки во время уроков и повседневной жизни;

Печатные методические рекомендации для родителей.